Melissentinktur – Rezept, Wirkung & Herstellung

Die Melisse – auch Zitronenmelisse genannt – ist eine sanfte Königin unter den Heilpflanzen. Seit der Antike wird sie für ihre beruhigenden, nervenstärkenden und krampflösenden Wirkungen geschätzt. In Form einer Tinktur bewahrt sie ihre Kraft über viele Monate.

Wofür kann man Melissentinktur verwenden?

Innerlich:

- Zur Beruhigung der Nerven bei Unruhe und Schlafstörungen
- Bei Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Reizdarm)
- Bei nervösen Herzbeschwerden
- Stimmungsaufhellend bei depressiven Verstimmungen

Äußerlich:

- Bei Herpes simplex
- Als Einreibung bei Nervenschmerzen

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Herstellung

Zutaten:

- 1 Handvoll frische Melissenblätter (oder 10–15 g getrocknete)
- 250–300 ml Alkohol (mind. 40%, z. B. Doppelkorn oder Weingeist)
- 1 Schraubglas
- 1 Sieb oder Tuch
- 1 braune Tropfflasche

Zubereitung:

1. Melissenblätter pflücken und zerkleinern (nicht waschen).
2. Blätter locker in ein Schraubglas geben (ca. halb voll).
3. Mit Alkohol übergießen (2–3 cm über den Blättern).
4. 2–3 Wochen an einem dunklen, warmen Ort ziehen lassen, täglich schütteln.
5. Abseihen und in Tropfflasche füllen.
6. Beschriften und kühl, dunkel lagern (Haltbarkeit ca. 1 Jahr).

Anwendung & Dosierung:

Innerlich: 10–20 Tropfen in Wasser, bis zu 3x täglich.

Äußerlich: Pur oder verdünnt auf betroffene Hautstellen auftragen.